Pani domu



miesięcznik organ związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego

10 zł

Śpiżarnia w mieście. Zapasy w śpiżarni. Tygodniowy rozkład posiłków. Ład w domu. Bezpłatny dar zdrowia. Suknia sportowa. Nowe cechy Instytutu. Praca Oddziałów Z.P.D. Zjazd w Katowicach. Moda płócien na wystawie szkolnictwa Zawod. Odżywianie w lipcu.

7

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 7 WARSZAWA, LIPIEC 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.
M. Karczewska: Spiżarnia w mieście	133
Jak przechowywać produkty spożywcze	135
Zapas w śpiżarni na rodzinę z 4 osób	136
Czy można ulepszyć system rozkładu posiłków J. i H. Wojnarów	137
H. Semadeniowa: Utrzymanie ładu w domu	139
Całodzienne jadłospisy na lipiec i przepisy	140
M. Walterowa: Bezpłatny dar zdrowia	142
Suknia sportowa	142
Instytut Gosp. Dom.: Cechy: kuchenka spirytusowa „Atis"; spożywczy syrop ziemniaczany	143
Związek Pań Domu: Oddziały: Biała, Częstochowa, Kosów, Kraków, Lwów, Sosnowiec, Zakopane. Stow. zaprzyjaźnione: Sekcja Gosp. Dom. Śląskiego Koła Nauk. Organiz. — Ogólnopolski Towarzyski Zjazd Pań Domu w Katowicach, przemówienie p. K. Nitschowej	145
Kronika: Wystawa Uczenic Szkół Zawodowych. Szkoła w Szafarni. Program radjowy	147
Objaśnienie wzoru haftu wielkopolskiego Nr. 2	148

ŚPIŻARNIA W MIEŚCIE

MARJA KARCZEWSKA

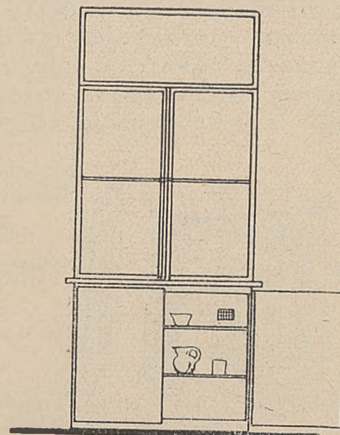
CHOCIAŻ w gospodarstwie miejskiem gromadzenie i przechowanie produktów spożywczych ma daleko mniejsze znaczenie niż w gospodarstwie wiejskiem, to jednak niezbędna jest choćby niewielka śpiżarnia, w której można pomieścić przetwory, sprzęt gospodarski zapasowy i produkty zakupione w najtańszym sezonie albo sprowadzone ze wsi; brak takiego pomieszczenia utrudnia, nieomal uniemożliwia oszczędne i wydajne prowadzenie gospodarstwa, zwłaszcza tam, gdzie rodzina jest liczna.

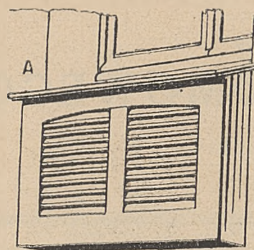
Tymczasem wiele mieszkań miejskich nie posiada wcale śpiżarni, a składzik, mający wszystkie dodatnie warunki dla przechowania produktów spożywczych, należy do rzadkości. Rozpatrzmy pomieszczenia, jakiemi obecnie rozporządzamy. Mamy więc śpiżarki z wejściem z korytarza, z kuchni, z przedpokoju, ze schodów kuchennych. W rzadkich wypadkach mają one okno, jeszcze rzadziej urządzenie do przewietrzania; są to najczęściej ciemne komórki o szczelnych ścianach, w których gromadzi się powietrze zatęchłe, często przesycone wilgocią. Najgorsze są te, do których dostęp jest ze schodów kuchennych. Powietrze na tych schodach bywa przesycone wyziewami; panuje w nich wilgoć, zachodzą nieustanne zmiany temperatury; poza tem produkty narażone są na kradzież.

Ja sama mieszkając przez 2 lata w Warszawie miałam taką śpiżarkę, trzymałam w niej przezornie tylko puste butelki i opróżnione doniczki, a jednak złodzieje dwa razy próbowali szczęścia i rozbijali kłódki.

O ile mieszkanie nie posiada śpiżarni, to przechowanie produktów ma miejsce w pomieszczeniach zastępczych, np. w szafce pod oknem

Śpiżarnia pod oknem może być wykonana i w pokoju; powinna posiadać wentylację i być umieszczona od strony północnej.





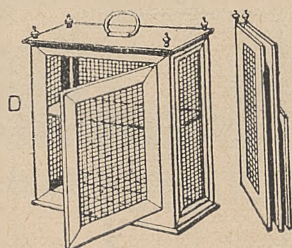
Śpiżarnia drewniania nazewnątrz domu umieszczona pod oknem, może być przewidziana przy budowie domu lub dorobiona później.

kuchennem albo pokojowem, w skrzyni albo koszu na balkonie od podwórza, w ściennej szafie w przedpokoju albo w korytarzu. W wielu mniejszych mieszkaniach brak nawet takich pomieszczeń; wtedy gospodynie obmyślają najrozmaitsze sposoby przechowania swych zapasów. Widziałam konfitury, marynaty, grzyby suszone i masło solone na t. zw. pawlaczu (antresoli), tj. na pomoście z desek opartym na 2 listwach przybitych do ściany w odstępie około 60—80 cm od sufitu. Niekiedy pawlacz umieszczony jest w kuchni, co wytwarza bardzo złe warunki dla przetworów, ale bywa jeszcze gorzej: widziałam pawlacz z przetworami w ustępie, wprawdzie bardzo czysto utrzymanym, ale to nie zmienia zupełnej niewłaściwości takiego pomieszczenia; widziałam go nad łazienką, a także nad niszą służącej, której to urządzenie odbierało parę metrów i tak skąpo wymierzonego powietrza.

Bardzo rozpowszechnione jest trzymanie konserw w ciągu lata w piecu. Takie pomieszczenie choć krótkotrwałe, ma dobre strony, gdyż jest to miejsce przewiewne i względnie suche. Wadą jego jest to, że kurz i sadze wpadają przez komin i sypią się na słoje, a przedewszystkiem konieczność usunięcia przetworów już w październiku, gdy zaczyna się palić w piecach.

Poza tem widywałam schówki za kotarą w przedpokoju, w łazience, nawet w salonie za kanapą — różnorodność tych miejsc świadczy dostatecznie o ich potrzebie, a także o niedostatecznem uwzględnianiu przez architektów w planach mieszkań.

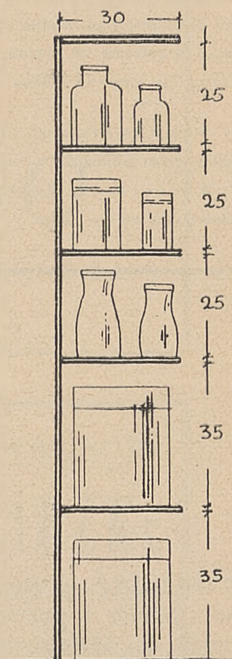
Jakież są warunki, którym powinno odpowiadać dobre przechowanie? Jeżeli chcemy, żeby się przetwory nie psuły, nie fermentowały, nie pleśniały, nie przenikały obcemi, przykremi zapachami, to żądajmy od budowniczych, aby w każdem, nawet najmniejszem mieszkaniu rodzinnem przewidziana była w rozkładzie śpiżarnia, a już conajmniej obszerna szafa w murze



Śpiżarnia — składana szafka druciana.

z dopływem świeżego powietrza. Zasadniczemi warunkami są: suchość pomieszczenia, dobre przewietrzanie i zabezpieczenie przed szkodnikami.

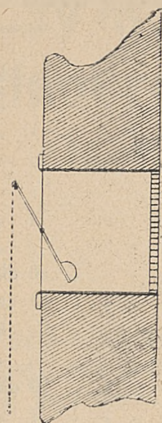
Śpiżarnie umieszczone bezpośrednio przy kuchniach nie są korzystne, bo chociażby nie miały wilgoci w murach, ale przy otwieraniu drzwi od kuchni przedostaje się z niej powietrze wilgotne i ciepłe, para osiada na zimnej ścianie i wilgoć gotowa. Przewietrzanie musi więc mieć łączność z kominem albo z dworem, aby było skuteczne. Najlepsze są śpiżarnie z wejściem neutralnem, np. z korytarza, w ostateczności z jadalni albo z przedpokoju, choć w domach, gdzie palą dużo tytoniu, bliskość jadalni, która niestety bardzo często służy jednocześnie za palarnię, jest niekorzystna, ale dla pani domu takie położenie jest wygodne.

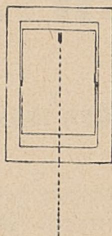


Półki w śpiżarni nie powinny być za głębokie, a odstępy między niemi niewiele większe niż wysokość słoików.

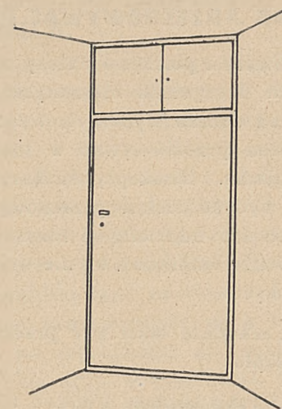
Urządzenie śpiżarni składa się z półek; szafy są zbędne, bo przetwory źle się w nich przechowują. Półki winny być dwojakiej głębokości, dolne albo narożne o głębokości 35 cm na duże słoje z masłem, jajami konserwowanemi, powidłami i t. d.; wyższe nie powinny być głębsze niż na 25 cm.; zmieszczą się wtedy dwa rzędy słoików wyższych i niższych, albo rząd butelek wgłębi, a słoiki zprzodu. Odstępy półek między sobą mogą być normowane przy pomocy zębatych podpórek, na których się deska opiera; wynosi ona normalnie 30—40 cm.

Pięć do sześciu półek wystarcza zazwyczaj. Najwyższą przeznaczamy na słoje zapasowe zawinięte w papier, pudła na gumki nałożone na rulon z sztywnego papieru odpowiednich rozmiarów i sprężynki posmarowane tłuszczem, aby nie rdzewiały; jeżeli śpiżarnia jest dość duża, to na drobne przedmioty takie jak gumki i sprężynki, pak, benzoes, korki, sznurki i pergamin, najlepiej mieć szafkę.





Na lewo otwarty lufcik wentylacyjny, z zewnątrz widoczna siatka. Na prawo widzimy zamknięty lufcik od strony zewnętrznej. Otwór na lufcik może być wykonany w każdej ścianie zewnętrznej.



Narożna szafka - śpiżarnia może być wykonana w kuchni, korytarzu lub pokoju; powinna przylegać do ściany zewnętrznej, ażeby można było zastosować wentylację. U góry — szafka; niżej — kształt półek [1].

Oddzielna półka musi być przeznaczona na zapasy i resztki, ser, mięso pozostałe z obiadu, suche bułki w pudle blaszanem; tu mogą być również nie mieszczące się w szafie kuchennej zapasowe produkty, których lepiej nie kupować małemi partyjkami, bo wtedy na opakowanie przypada stosunkowo duża waga i opłata, np. żelatyna, oliwa, makaron. Pod tą półką potrzebny jest stół z blatem, spuszczanym w razie potrzeby; nieraz na nim wypadnie coś krajać, podczas gdy goście siedzą w jadalni; jest on także wygodny do postawienia już gotowych przekąsek, ciast, owoców, które później mają być podane. Do wieszania woreczków z mąką, fasolą, grzybami, suszem i makiem doskonałe są bloczki umieszczone pod sufitem i spuszczane w razie potrzeby. Do wieszania mięsa — kotwice żelazne albo pręt żelazny z założonym szeregiem haków rzeźnickich, wiadomo bowiem, że mięso psuje się i pleśnieje w miejscu zetknięcia z ścianą, wobec czego powinno mieć dostęp powietrza dookoła.

Poza tem niezbędne są: ścierki, cieńsza do obcierania noży i nożyczek zaraz po użyciu, grubsza do półek i stolika; ostry nóż nierdzewny i nożyczki (choć mogą być przynoszone, ale wygodniej mieć na miejscu); mały koszyczek albo płaska torba płócienna na odpadki i śmiecie także się przyda, a może wisieć na drzwiach.

Jeżeli niema dobrej piwnicy, a są owoce, to można je trzymać w śpiżarni, owinięte w papier i przesypane torfem otwockim, ułożone warstwami według pory dojrzewania w beczce albo w skrzyneczce. Tak samo przechowuje się przez parę miesięcy zielone pomidory, które stopniowo dojrzewają. Słoninę trzymamy w pudle, z którego ropa słona może odciekać; lepiej się trzyma niż w garnku. Masło dobrze się przechowuje w kamiennych słojach, zalane osoloną wodą albo masłem przetopionem i podstudzonem.

Rządna gospodyni potrafi w śpiżarni wyzyskać każdy skrawek miejsca: ściany, narożniki, sufit i drzwi.

Co robić, gdy niema śpiżarni, a jednak pani domu chciałaby mieć trochę zapasów? Do niezłych pomieszczeń zaliczymy szafę pod oknem w kuchni albo w jadalni; wprawdzie wydobywanie zapasów wygodne nie jest, a sprawdzanie ich ilości i stanu jeszcze trudniejsze, ale bądź co bądź, jeśli mur jest suchy i posiada przewietrzenie, to zapasy przechowują się nieźle. Dobra bywa też szafa w korytarzu; jeśli niema lepszego sposobu przewietrzania, to trzeba wstawić parę okienek siatkowych nisko i u góry, aby wytworzyć choć trochę przewiewu. Na pawlaczu przeznaczonym na kufry można zrobić na przetwory działkę odgrodzoną i zamkniętą osiatkowanemi drzwiczkami. Trzeba wtedy mieć wygodne schodki z deską tacową u góry, aby z takiego pomieszczenia swobodnie korzystać.

[1] Rysunki wykonane przez Sekcję Mieszkań i Urządzeń Warszawskiego Oddziału Z. P. D.

JAK PRZECHOWYWAĆ PRODUKTY SPOŻYWCZE.

Ciasta i pieczywo należy trzymać w szczelnie zamkniętych naczyniach blaszanych; naczynia te należy co tydzień dobrze wyparzyć, wysuszyć i przewietrzyć. Babki można przechowywać w formach lub w pergaminowym papierze. Biszkopty, sucharki i t. p. suche ciasta powinny być oddzielnie przechowywane, np. w słojach szklanych lub oddzielnych blaszanych pudełkach (od cukierków, herbatników), by nie wchłaniały wilgoci z ciast mniej suchych.

Czekolada musi być przechowywana zdala od światła i ciepła.

Grzyby suszone wieszać w przewiewnem miejscu.

Kakao, kawa, herbata i inne suche kolonjalne produkty kupowane w niewielkich ilościach — przechowywać w butelkach lub szklanych słoikach czy probówkach, dobrze zakorkowanych.

Mąkę, kaszę i cukier umieszczać w naczyniach suchych, zabezpieczonych od szkodników. Mąkę w większej ilości można zawieszać na bloku w woreczkach.

Mięsa dobrze obwijać ścierką umaczaną w occie i dobrze wyżętą. Cielęcinę latem — w serwatce lub w zsiadłem mleku. Wędliny wieszać w przewiewnem miejscu. Polędwicę i kiełbasę obwiązywać pergaminem w miejscu, w którem się kraje. W razie pleśni obetrzeć wędliny gałgankiem, zmoczonym w zimnej, gotowanej, mocno osolonej wodzie.

Mleko surowe — w przykrytem naczyniu, na chłodzie. Gotowane mleko lekko przykrywać po ostudzeniu.

Przetwory — w chłodnem suchem miejscu, te w naczyniach szklanych — zdala od światła, by nie traciły koloru.

Tłuszcze, jak masło, słonina, szmalec i t. p. przechowywać bez dostępu powietrza, możliwie w chłodzie.

Naczynia, służące do przechowania produktów spożywczych, powinny być gładkie, łatwe do czyszczenia. Myć się je powinno i dobrze wysuszyć przed włożeniem do nich nowego zapasu. Dopiero wtedy możemy być spokojni, że produkt nie przejdzie obcym zapachem i że w czystem naczyniu i chłodnem pomieszczeniu świeżość jego będzie zachowana.

Po zabraniu od stołu, resztki powinny być wyłożone natychmiast na czyste zimne naczynie, w którem trzeba je ochłodzić, zanim je umieścimy w lodówce lub śpiżarni (też pod przykryciem).

Podgrzewanie resztek sprzyja rozwojowi bakterji, których nie zabija niedość wysoka temperatura; ta okoliczność połączona z faktem szybkiego rozkładu pokarmów białkowych (nabiał i mięsa) czyni tak niebezpiecznemi odgrzewanie resztek, zwłaszcza latem. Z tych względów resztki mięsa, ciast i t. p. potraw zaprawionych śmietaną, śmietanką, oliwą, rosołem i t. p. powinny być spożywane możliwie szybko. Ryż i mączne potrawy również psują się prędko.

Jeśli więc chcemy podać na gorąco resztki z owych łatwo psujących się produktów, to — szczególnie latem — należałoby nie poprzestawać na lekkiem podegrzaniu ich, lecz zagotowywać je, a przynajmniej stosować do nich tak wysoką temperaturę, by bakterje ginęły.

ZAPAS W ŚPIŻARNI NA RODZINĘ Z 4 OSÓB

Produkty

Bułka tarta domowa	1/2 kg
Cukier	4 „
Cukier-puder	1 „
Cykorja	1/4 „
Fasolka	1/2 „
Groch	1/2 „
Grzyby suszone	1/2 „
Herbata	10 dkg
Jaja świeże	10 szt.
Kakao	1/4 kg
Kawa zbożowa	1/4 „
Kawa prawdziwa	10 dkg
Kasza gryczana palona	1 kg
„ krakowska	1 „
„ manna	1/2 „
„ perłowa	1 „
„ owsiana	1/4 „
Masło kuchenne	1/2 „
Makaron	1/2 „
Mąka pszenna	5 „
„ kartoflana	1/2 „
Owoce susz. na kompot	1/2 „
Ryż	1 „
Sago	1/4 „
Słonina	1/4 „
Szmalec	1/2 „
Wędlina litewska	1/2 „

Przyprawy

Cebula	1 kg
Czekolada (blok)	1/4 „
Czosnek	1 szt.
Cytryny	3 „
Cynamon	2 dkg
Goździki	1 „
Kwasek cytrynowy	3 „
Liście bobkowe	1 „
Maggi	1 but.
Maggi	10 kostek
Majeranek	1 paczka
Migdały	5 dkg
Musztarda	1 słoiczek
Ocet	1 but
Oliwa	1/2 kg
Pieprz w ziarnkach	2 „
Proszek do ciasta „Luba“	2 paczki
Rodzenki	10 dkg
Skórka pomarańczowa domowa	
Soda oczyszczona	5 „
Włoszczyzna suszona	10 „
Wanilja	1 laska
Ziele angielskie	1 dkg
Żelatyna biała	5 „
Żelatyna czerwona	2 „

Pożądane są też: puszka lub więcej konserw z ryb i jarzyn, purée z pomidorów, słoik miodu, paczka herbatników, pewna ilość domowych przetworów jak borówki, że już nie wspomnimy o sokach, kompotach i konfiturach.

Wszystkie te produkty powinny być uzupełniane przed wyczerpaniem zapasu.

Poradnia Warszawskiego Oddziału Z. P. D.

Czy można ulepszyć system rozkładu posiłków J. i H. Wojnarów

UWAGI REDAKCJI.

System pp. Wojnarów, podany w Nr. 5-ym br. naszego pisma, jest niezmiernie ciekawy i pouczający dla każdej pani domu, która zechce zadać sobie trud sporządzenia kart z obliczeniem, spisu, kartoteki i kart posiłkowych. Sądzimy wszakże że wśród części składowych tego systemu praca podstawowa, przygotowawcza powinna być wykonana przez odpowiednio wykształcone osoby; mamy tu na myśli układanie jadłospisów posiłków i obliczanie składników odżywczych. Kartoteka posiłków, opierająca się o taką pracę zasadniczą, wykonaną przez fachowców, mogłaby obejmować ułożone w pudełku karty treści następującej.

LP	Wyszczególnienie posiłku	Ilości zasadniczych produktów na 1 osobę dorosłą	Wartość odżywcza	Cena		Uwagi
				data	zł.	
1	Kawa z mlekiem Chleb razowy masło	..... + ... + ...	Kalorji 514 Witaminy A B C Sole	15.8	0,29	
2	Śliwki Kasza z mlekiem	.... + ...	i t. d.			

Pewne odchylenie w wyżej podanej karcie od projektowanej przez pp. Wojnarów (tabl. I, str. 90, Nr. 5, b. r.) wynika z następujących motywów.

Najważniejsze przy wyborze jadłospisu, tego lub innego, jest wiedzieć czy: 1) jest zestawiony racjonalnie (co musi być brane pod uwagę przez osobę zestawiającą jadłospis): jest to dostatecznie wyjaśnione przez cyfry, wskazujące kalorje, witaminy, sole; 2) jakie ilości zasadniczych produktów, bez dodatku przypraw itp., są potrzebne na osobę; 3) cena potrawy, która będzie się wahać, zależnie od miejscowości i od daty, wobec czego przewidziano miejsce także i na datę.

Zalecanie list jest bardzo niewskazane obecnie wobec rozwiniętego systemu kartotek. Lista czy kartoteka posiłków powinnaby mieć układ tak przejrzysty, by np. obiady mogły być uzupełniane nowemi pomysłami i wkładane w miejsce logicznie odpowiednie. Jest to możliwe jedynie w systemie kartotekowym.

Ułożone w pudełku kartki powinny być używane do zakładania na tablicy zamiast oddzielnych małych karteczek. Wprawdzie w tym wypadku musiałyby być większe niż przewidziane w systemie pp. Wojnarów, ale zrobienie i używanie jednego typu kartek byłoby łatwiejsze do wprowadzenia tak doskonale opracowanego systemu.

UWAGI PP. WOJNARÓW CO DO PROPOZYCJI REDAKCJI.

W zupełności podzielamy uwagi co do mozołów połączonych z obliczaniem składników odżywczych według naszej tablicy I zamieszczonej w artykule, oraz dotyczące list czy też kartotek.

Sprawa sporządzania wszystkich elementów składowych projektowanego systemu wymaga wiele cierpliwości i pracy, dlatego też opracowanie ich wyobrażaliśmy sobie kooperatywne, t. j. przez Związek Pań Domu, względnie odpowiednio wykwalifikowane zawodowe siły. Przypuszczamy jednak, że po zaznajomieniu się z tym systemem, a co ważniejsze, po zrozumieniu go, znajdą się panie, które zadadzą sobie trud sporządzenia list czy kartotek, aby mieć raz na zawsze załatwioną sprawę planowania pożywienia. Po zaznajomieniu członkiń ZPD w Borysławiu z naszym sposobem planowania znalazły się panie, które opracowały sobie listy i kartoteki posiłków, i są bardzo z tego zadowolone.

Planowanie według naszego systemu można zupełnie uprościć; mianowicie można sporządzić tylko listy, w których zaznaczanoby „lp" (liczby porządkowe) i „wyszczególnienie posiłków", oraz kartki z wyszczególnionemi posiłkami do umieszczania na tablicy. Oczywiście nie będzie wówczas możności planowania według kalorji i składników odżywczych: taki sposób upraszcza jednak w zupełności nasz system.

W naszym systemie odróżniamy planowanie posiłków od przyrządzania potraw. Planowanie polega na doborze odpowiednio zestawionych posiłków przy uwzględnieniu składników odżywczych, kalorji i witamin, jak również orjentacji co do ceny, bo te względy winny decydować przy doborze posiłków. Wykonanie zaś samo, tj. przyrządzanie potraw, jest odczytaniem z tablicy, jaki trzeba przyrządzić posiłek, ile potrzeba artykułów spożywczych i w jaki sposób potrawy przyrządzić.

Planowanie wykonywa przeważnie pani domu, zaś przyrządzanie należy do służby. Zresztą gdyby nawet obie te czynności spełniała ta sama osoba, to przy planowaniu powinna ona patrzeć pod kątem racjonalnego układu i taniości posiłków, zaś przy sporządzaniu — na sposób przyrządzania.

Z uwagi na powyższe w naszych listach nie wprowadziliśmy rubryki „ilości artykułów", bo te są potrzebne dopiero przy sporządzaniu posiłków i są umieszczone na karcie sporządzania posiłków, podanej u dołu str. 91-ej Nr. 5-go.

Redakcja proponuje tylko jedną kartotekę posiłków, w której byłyby wszystkie dane, dotyczące posiłków i

te „karty posiłków" chciałaby umieszczać na tablicy posiłków (tabela na str. 90 i fotografja na str 91). Uprościłoby to znacznie cały sposób, ale wady byłyby następujące:

1) wymiary kart byłyby za duże ze względu na ilość pozycji pionowych, a co za tem idzie wymiary tablicy byłyby bardzo duże, co połączone jest z większym kosztem tablicy, niewygodą w obsłudze itd.;

2) pozycje „wartość odżywcza", „cena", „uwagi" — są niepotrzebne przy sporządzaniu posiłków, przez co tablica staje się mniej jasną; jest to bardzo ważne, zwłaszcza jeżeli tablica służy za orjentację dla służby.

Do stron dodatnich projektu Redakcji należy zaliczyć umieszczenie na niej pozycji „ilości zasadniczych produktów".

Dlatego uważamy, że należałoby raczej pozostawić kartki posiłków według naszych wzorów (które nazwiemy kartkami II), zaś zamiast list wprowadzić drugą kartotekę posiłków, ich cen i składników odżywczych według wzoru Redakcji (karty I). Kartki posiłków byłyby umieszczane na tablicy, zaś kartki posiłków łącznie z ich ceną i składnikami służyłyby tylko do planowania posiłków. Planowanie zatem polegałoby na przeglądaniu kart I, wyjmowaniu ich z kartotek w ilości po siedem na cały tydzień i na późniejszem zakładaniu kart II do odpowiednich rubryk tablicy.

Przyznajemy, że sposób kartotek jest więcej elastyczny, przejrzysty, pozwala na segregowanie kart według pór roku, cen, łatwości przyrządzania, podobieństwa posiłków, uzupełniania podobnych posiłków i t. p.

NAGRODZONY GŁOS CZYTELNICZKI.

Z pośród odpowiedzi nadesłanych przez Czytelniczki co do praktycznego zastosowania i pewnego uproszczenia systemu pp. Wojnarów nagrodzono poniżej wydrukowane uwagi.

Tygodniowy rozkład posiłków zaprojektowany przez pp. Wojnarów jest próbą dostosowania wskazań naukowej organizacji do czynności planowania posiłków na terenie gospodarstwa domowego.

Rozkład ten wprowadza nietylko sprawę samego planowania posiłków, lecz także ich racjonalne zestawienie oraz kartę przyrządzania posiłków. Z tego powodu należy odrębnie rozpatrzyć wspomniane podstawy „rozkładu".

Racjonalne zestawienie posiłków jest z punktu widzenia higjeny żywienia sprawą pierwszorzędnej wagi i opiera się na rozległej fachowej wiedzy i umiejętności dostosowania jej w poszczególnych przypadkach. Chociaż zgodzimy się bez zastrzeżeń na oznaczanie składników odżywczych dla jadłospisów codziennych według uchwały przyjętej na konferencji fachowców w Instytucie Gosp. Domowego w kwietniu ub. r. (sprawozdanie w Nr. 6/32 r.), to jednak przy opracowywaniu należytem jadłospisów natrafimy na poważne trudności.

Należyte zorjentowanie się w tem, czy przyjmujemy składniki odżywcze *produktów* czy *potraw* jako wytyczne do jadłospisów (pod wpływem przyrządzania produkty zmieniają wartość odżywczą), uwydatnienie różnicy zapotrzebowania pewnych składników przez organizm rosnący — a organizm dorosły, organizm pracujący fizycznie na powietrzu — a pracujący w mieszkaniu umysłowo lub fizycznie, uwzględnienie indywidualnych upodobań lokalnych, opracowanie posiłków podobnych pod względem składników a różnych pod względem kosztu pieniężnego i zużycia czasu na przyrządzenie — wszystko to wymaga gruntownej znajomości przedmiotu.

Trudno przypuścić, aby przeciętna pani domu, która przy zestawianiu posiłku posługiwać się będzie tylko schematem kalorycznym itp., potrafiła albo zechciała opracować różnorodne posiłki, wymagające pracy *zespołu osób fachowych.*

Wprowadzenie systematycznego planowania posiłków co pewien okres czasu daje bezsprzecznie korzyści, gdyż upraszcza pracę w domu. Wszakże stosowanie planowania przy pomocy kartek, umieszczonych na odpowiedniej tablicy ściennej w kuchni, powiększy tę korzyść tylko wtedy, jeżeli sposób ten nie będzie skomplikowany. Z tego względu może dogodniejszem byłoby umieszczenie spisu składowych całodziennego posiłku na jednej karcie systemu kartotekowego, z odnośnemi uwagami co do składników, kalorji, kosztów itp. po drugiej stronie karty. W ten sposób karta posiłku, odpowiednio wybrana, mogłaby być założona bezpośrednio na tablicy dostosowanej rozmiarami do umieszczenia siedmiu podobnych kart na cały tydzień.

Kartoteka sporządzania posiłków stanowi w tym przypadku już tylko uzupełnienie, jako książka kucharska systemu kartotekowego, bardzo dogodna w użyciu.

Reasumując powyższe uwagi, należy zaznaczyć, że pomysł pp. Wojnarów wprowadzenia zasad naukowej organizacji do planowania posiłków, jakkolwiek nasuwa pewne zastrzeżenia, jest bardzo cenny sam w sobie przez to, że narzucając paniom domu myśl koniecznego planowania posiłków, uwalnia je od żmudnego kłopotu codziennego; powtóre pomysł ten, przyjmując do planowania tylko posiłki racjonalnie zestawione, zwraca uwagę gospodyń domu na ich odpowiedzialność za zdrowie domowników.

Janina Huberowa

Utrzymanie ładu w domu

HELENA SEMADENIOWA.

CO STANOWI o istocie ładu w domu? Na to pytanie możnaby właściwie krótko i węzłowato odpowiedzieć: wcześniejsze o wszystkiem pomyślenie.

Pomyślenie to należy do pani domu. Przerzucenie tego obowiązku na pomocnicę domową nigdy nie wyjdzie na pożytek ani domu, ani kieszeni. Prowadzenie domu jest swego rodzaju umiejętnością, którą zawsze będzie posiadała w wyższym stopniu inteligentna pani niż pracownica domowa, oczywiście w najwyższym stopniu pani doświadczona i gospodarna. Pani domu bowiem musi być tym cementem, spajającym w spokojną, harmonijną całość wszystkie wewnętrzne funkcje osób zamieszkałych pod jednym dachem, aby stworzyć miłe, wygodne bytowanie w skromnych ramach niewielkiego, ale jak życiowo ważnego przybytku „własnego naszego domu".

Kierowanie maszyną domową ułatwi logiczne obmyślenie czynności domowych, kolejne ich ugrupowanie, racjonalny przebieg tych czynności, wreszcie staranne unikanie niemiłych starć np. prania lub dużych porządków wtedy, kiedy ktoś z domowników z natury swych zajęć w domu siedzi i pragnie nadewszystko należytego spokoju.

Rzecz prosta, że goście zaproszeni są tylko wtedy, kiedy w domu niema żadnych extra czynności, nie tylko wyżej wspomnianego prania, ale i szycia w domu, odnawiania mebli, zawieszania świeżych firanek i t. d. Żaden gość w domu czy nocujący, czy odwiedzający nas tylko na krótko, nie powinien nawet przypuszczać, że sprawia nam jakikolwiek kłopot — gość powinien być tylko przyjemnością i to wrażenie winien odnosić w stosunku do swojej osoby. Pani domu powinna starannie wszystkiego unikać, co mogłoby być przeszkodą do wywołania powyższego wrażenia u gościa. Niezmiernie przykrem jest dla gościa widzieć jak pani domu się męczy, zrywa od stołu, biega tu i tam, nerwowo i głośno wydaje polecenia służbie lub, co jest niedopuszczalne, gniewa się wyraźnie, np. za złe podanie do stołu lub niedopatrzenie przy sprzątaniu. To są sprawy zakulisowe, które powinny być zawsze załatwiane poza obecnością gościa i to tak, aby o nieuniknionych przykrych starciach wiedziało jak najmniej osób, nawet z pośród domowników. Opowiadanie tych przykrości komuś do niczego nie prowadzi. Dobrą organizacją jedynie można ich uniknąć.

Ułożenie i zgrupowanie zajęć domowych dla służby lub domowników trzeba obmyślić na pewien okres zgóry, nie mniej wszakże niż na jakieś trzy dni naprzód, wtedy jedno zajęcie nie będzie wchodziło drugiemu w drogę.*)

To samo dotyczy jadłospisów obiadowych, śniadaniowych, kolacji. Tylko przy tym systemie uniknie się niepotrzebnej częstej bieganiny po mieście i ułatwi punktualne podawanie posiłków oraz wykonywanie wszelkich czynności gospodarskich i zleceń. Żeby być punktualnym w rannych godzinach, trzeba to i owo przygotować w godzinach wieczornych dnia poprzedniego.

Przy wprowadzaniu w codzienne obowiązki nowej pomocnicy domowej należy ją *dokładnie* poinformować o codziennych jej zadaniach i przynajmniej przez tydzień *systematycznie* od rana do wieczora kontrolować ją w spełnianiu obowiązków. Tutaj bowiem samemi rozkazami i wskazówkami nic się nie zrobi. Kontrola taka niezbędna jest i później, może tylko być mniej ścisła tam, gdzie pomocnica domowa jest wyszkolona i gdzie się pani domu przekonała, że wskazane obowiązki wykonywa sumiennie. Kontrola służby powinna dotyczyć metody prac wykonywanych; ponadto jednak nadzór ów musi być wykonywany stale. Dorywczem sprawdzaniem wykonywanych przez służbę czynności niewiele się zrobi, a ład domowy będzie się chwiał i nie będzie zjawiskiem stałem.

Ład jest pojęciem ogólnem, opartem jednak na *punktualności* oraz na *dokładności w każdym szczególe*. *Porządek* w domu to przedewszystkiem umiejętne wyszukanie dla każdej rzeczy należytego miejsca tak, aby nikt niczego niepotrzebnie nie szukał, nikt drobiazgami nie szarpał sobie niepotrzebnie nerwów. Niczem się tak nie psuje sobie i innym humoru jak niepotrzebnem szukaniem, a tymczasem przy odrobinie dobrej woli ze strony *wszystkich* domowników można tak łatwo tego uniknąć. Przyznam jednak, że o tę właśnie dobrą wolę w tym kierunku jest nieraz dosyć trudno. Potrzeba ze strony kierowniczej dużo cierpliwości i dużo wyrozumiałości, aby te drobne napozór sprawy wygładzić i doprowadzić do należytej równowagi.

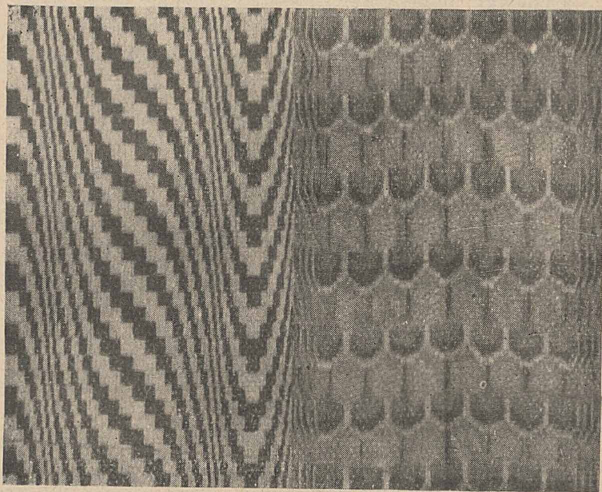
I tu właśnie, w tym kołowrotku potrzeb i wymagań dnia powszedniego, potrzebna jest inicjatywa, inteligencja i doświadczenie nie przypadkowego, domowego przechodnia, jakim zawsze będzie pracownica domowa, ale osoby, stojącej stale na czele i na straży domowego ogniska — „pani domu".

---

*) Planowanie zajęć, z których wiele powtarza się regularnie codzień, co tydzień lub co parę tygodni, powinno zgóry przewidywać godzinę i dni ich wykonywania. Szerzej omówiła planowanie zajęć I. Szumlakowska w artykule „Porządki", Nr. 3, 1928; autorka podała jednocześnie przykład planu zajęć porządkowych na okres 6-iu tygodni.

Poza tem przypominamy: przykłady rozkładów zajęć Nr.Nr. 2 i 4. 1929, „Punktualność" — Nr. 2/1930 i „Porządek" — Nr. 4/1930.

Każdy z tych numerów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „PANI DOMU" na konto w PKO Nr. 7.740 zł. 1.— Na odwrocie blankietu wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów wystarczy nadesłanie zł. 2.— Administracja sprzedaje na miejscu powyższe numery po 50 groszy (przyp. Red.).



2 wzory ręczników wykonywanych z krajowego surowca przez Wileńską Spółdzielnię Tkacką.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA LIPIEC

Jadłospis I mięsny

Po wstaniu talerzyk czarnych jagód.
I śniadanie. Polewka z kwaśnego mleka (1) z ziemniakami, chleb, masło, szynka.
II śniadanie lub podwieczorek. Poziomki z cukrem i śmietaną, ciastka kruche lub piernik.
Obiad. Zupa jarzynowa z grzankami(2). Kurczęta pieczone lub kotlety z kury, ziemniaki i sałata. Truskawki zapiekane w kremie(3).
Kolacja. Grzyby z kartoflami lub kalarepka z bułeczkami obsmażanemi, herbata z suszonych poziomek.

Jadłospis II mięsny

Po wstaniu ocukrzona woda z sokiem z wyciśniętych porzeczek, z agrestu, z wiśni lub z rabarbaru.
I śniadanie. Kasza owsiana lub kukurydziana na mleku, grzanki, masło, miód.
II śniadanie lub podwieczorek. Jagody czarne z mlekiem bułka z masłem lub ciasto drożdżowe.
Obiad. Chłodnik. Duszone zrazy cielęce(4) z kaszą jaglaną wypiekaną na mleku(5), jarzyna z rzodkiewki lub sałata. Lody rabarbarowe lub inne owocowe.
Kolacja. Budyń ze świeżej kapusty lub ze szpinaku(6) kwaśne mleko z ziemniakami.

Jadłospis III bezmięsny

Po wstaniu talerzyk poziomek.
I śniadanie. Wywar z duszonych obierzyn z jabłek, z suszonych bratków lub kwiatu lipowego, chleb sitkowy z twarogiem (można ze szczypiorkiem).
II śniadanie lub podwieczorek. Rzodkiewka ze śmietaną, chleb razowy, masło.
Obiad. Zupa rakowa z ryżem. Kalafjor pod beszamelem z młodemi ziemniakami, grzanki. Mus z truskawek.
Kolacja. Fasolka szparagowa z obsmażankami z kaszy krakowskiej(7), szklanka mleka kwaśnego.

Jadłospis IV bezmięsny

Po wstaniu talerzyk truskawek.
I śniadanie. 2 jajka na miękko, bułka, masło, herbata lub kawa z mlekiem.
II śniadanie lub podwieczorek. Kefir, krajanki chleba razowego z masłem i szczypiorkiem z młodych pędów cebuli.
Obiad. Zupa z czarnych jagód z kluseczkami kładzionemi. Marchewka z groszkiem z obsmażankami z ziemniaków (krokiety) lub z ogórków(8). Budyń z rabarbaru.
Kolacja. Leniwe pierożki, kompot z mieszanych owoców.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Polewka z kwaśnego mleka

1 litr zsiadłego mleka,
1/8 litra śmietany,
2 dkg mąki,
sól, cukier, koperek.

Zagotować dokładnie roztrzepane mleko, podprawić mąką, zagotować, dodać śmietanę, koperek, sól i odrobinę cukru.

(2) Zupa jarzynowa z grzankami

30 dkg pokrajanej mieszanej jarzyny,
6 dkg masła,
1/2 dkg mąki.

Marchewkę, pietruszkę, kalarepkę, fasolkę szparagową, kapustę, seler, por, cebulę pokrajać w paski, dodać zielonego groszku, wsypać do płaskiego rondla na zrumienione 4 dkg masła, lekko obrumienić, mieszając, aby się jarzyny nie przypaliły. Dolać szklankę wody i dusić przez 1/2 godziny pod przykryciem. Następnie dolać litr wody włożyć pokrajane na ćwiartki młode ziemniaki. Gdy ziemniaki są miękie, zaprawić zupę zasmażką z 2 dkg masła i 1½ dkg mąki.

(3) Truskawki zapiekane w kremie

½ kg truskawek (nieprzejrzałych)
3 jajka,
15 dkg cukru pudru,
4 dkg bułki tartej,
skórka cytrynowa z 1/2 cytryny.

Ułożyć wymyte i obsuszone truskawki na metalowym lub kamiennym półmisku. Ubić żółtka z cukrem, dodać pianę doskonale ubitą, wsypując potrochu bułkę zmieszaną z drobno utartą skórką cytrynową. Tym kremem oblać truskawki i wstawić do średnio gorącego pieca na 15—20 minut.

(4) Zrazy cielęce

1/2 kg cielęciny (łopatka),
1 mała bułka,
1/2 szklanki mleka,
1 jajko,
2 łyżki śmietany,
1½ łyżki mąki,
5 dkg masła,
sól, koper,
bułka tarta.

Zmielone mięso wyrobić z namoczoną w mleku bułką (niewyciśniętą), 1 łyżką masła i 1 jajkiem. Ukształtować podłużne, niewielkie zrazy, obtoczyć w mące zmieszanej z tartą bułką, dokładnie obrumienić na maśle. Ułożyć w rondelku i zalać śmietaną rozbitą z 1½ łyżki mąki i zmieszaną z pokrajanym koperkiem. Dusić 15 minut pod przykryciem.

(5) Kasza jaglana wypiekana na mleku

30 dkg kaszy jaglanej,
3 szklanki mleka,
2 dkg masła, sól.

Do zagotowanego i osolonego mleka włożyć masło, wsypać kaszę dobrze wymytą, raz zagotować i nie mieszając wstawić do pieca na 45 minut.

(6) Budyń ze szpinaku

1 kg szpinaku,
2 jajka,
1 szklanka mleka,
5 dkg masła,
3 dkg tartego sera białego suszonego,
1 bułka czerstwa,
4 dkg suchej bułki.

Szpinak ugotować, posiekać lub zemleć razem z 1 bułką namoczoną w mleku, ostudzić, dodać żółtka, ser, 2 dkg tartej bułki i pianę; lekko wymieszać i włożyć do formy budyniowej wysmarowanej masłem i wysypanej bułką. Gotować 45 minut. Podać polany masłem z bułeczką.

(7) Obsmażanki z kaszki krakowskiej

25 dkg kaszy krakowskiej,
6 dkg masła, sól.

Ugotować kaszę na gęsto i wyłożyć na półmisek spłókany zimną wodą (tak jak na kaszkę krajaną). Wystudzić, pokrajać w niewielkie kwadraty i dobrze obsmażyć na maśle.

(8) Obsmażanki z ogórka

2 ogórki, oliwa, sól.
6 dkg mąki,

Młode, dość duże ogórki pokrajać w podłużne plastry grubości 1 cm, posolić, ułożyć na talerzu i przycisnąć spodem drugiego talerza. Po 1/2 godzinie plastry ogórka obsuszyć czystą ściereczką, otoczyć w mące i smażyć na gorącej oliwie. Wprost z patelni podawać na stół, aby nie zwiotczały. Ogórki tak przyrządzone są dobrą zakąską.

Inż. Marja Kapuścińska

Kurczę z jarzynkami

Młode jarzynki, jak: marchewka, kalarepka, groszek, kalafiory, fasolka, seler, szparagi, pokroić w grubszą kostkę lub paski, włożyć do rondla z pokrajanem kurczęciem (na 4 części) kawałek masła i zalać wodą, tak by przykryła. Gdy kurczę miękkie wyjąć na półmisek; łyżkę masła zasmażyć z łyżką mąki, rozprowadzić smakiem z jarzynek, wlać do rondla i zagotować z jarzynkami; polać tem kurczę. Można wcisnąć trochę soku z cytryny.

Krem z poziomkami

1/2 litra śmietanki lub świeżej śmietany
15 — 20 dkg. cukru-mączki
6 — 8 listków żelatyny
1/2 szklanki wody
wanilja,
dowolna ilość poziomek, malin lub truskawek.

Śmietankę trzeba zamrozić na lodzie lub trzymać w zimnej piwnicy i tamże ubijać trzepaczką; gdy do połowy ubita, wsypać cukier z utłuczoną wanilją i ubijać dalej wlewając po trochę żelatynę, wymoczoną i rozpuszczoną w gorącej wodzie. Gdy krem zacznie gęstnieć, wsypać jagody, wymieszać, wyłożyć do zmoczonej formy i postawić na lodzie. Ubijając śmietankę, a szczególnie śmietanę, trzeba uważać, by nie przebić, rezultatem czego będzie masło.

J. Czechowska

Zagraniczny jam truskawkowy.

(z przepisu będzie 2½ kg. jamu)

1 kg. truskawek
1 kg. jabłek
sok z 1 cytryny
1 kg. cukru.

Umyć jabłka. Pokrajać w całości w cienkie plasterki, nie obierając, nie odrzucając nawet ogonków. Zalać zimną wodą i gotować na wolnym ogniu, aż utworzy się gęsta masa. Odcedzić sok, jak na galaretkę. Wlać sok z jabłek do umytych truskawek na mosiężną miskę i smażyć około 25 minut na wolnym ogniu. Dodać soku z cytryny. Dodać rozpuszczonego gorącego cukru. Gotować 8—10 minut. Nieco przestudzić. Kłaść w słoiki jam przestudzony, ponieważ podczas ochładzania jam gęstnieje, co zapobiega wypływaniu owoców truskawek ku górze.

Mag. diet. M. Morzkowska.

Odżywianie domowych roślin doniczkowych.

Marzeniem każdej pani domu, zamiłowanej w hodowli kwiatów doniczkowych, jest ich piękny i zdrowy wygląd.

Niestety, zawsze jest inaczej, mimo bowiem podlewania i bardzo gorliwej opieki, tracą dawną formę, a wegetacja powoli ustaje.

Rośliny doniczkowe, skazane do życia na małej bryłce ziemi, cierpią stale na brak pożywienia i tak głodzone chorują, żółkną, tracą liście, karłowacieją i często giną zupełnie.

To też sztuczne odżywianie stało się dziś naczelną zasadą także w hodowli roślin pokojowych.

Wielkiem rozpowszechnieniem cieszy się nietylko w Polsce, ale i zagranicą pożywka „Vegetamon", w skład której wchodzą także produkty, sławnej na cały świat, państwowej fabryki w Mościcach. Pożywka ta wywołuje u kwiatów, nawet gdy nie były z wiosną przesadzone, silny wzrost, przyrost liści o zdrowej zieleni i obfite kwitnienie. Palmy, fikusy, asparagusy, paprocie, kaktusy, rośliny cebulkowe i inne, przybierają piękne kształty.

Sposób użycia bardzo ułatwiony, bo zawartość małej, estetycznie opakowanej torebki (kosztuje 30 gr.), rozpuszcza się w 5 litrach wody, a to wystarczy na podlanie około 20 wazoników. Ponieważ koszt wyżywienia jednej rośliny doniczkowej wynosi przeciętnie 3 grosze rocznie, przeto jest to pożywka naprawdę dostępna dla każdego.

Na szczególną uwagę zasługuje, znajdująca się wewnątrz torebki, bardzo treściwa i fachowo napisana broszurka, o ogólnych zasadach hodowli domowych roślin doniczkowych.

Bezpłatny dar zdrowia

MADA WALTEROWA

Motto: Wszędzie, gdzie dostrzegamy chorobę, możemy znaleźć zioła, mogące ją uleczyć. (Theophrastus Paracelsus)

Rewelacyjne doświadczenia powag medycznych światowej sławy stwierdzają, że wśród popularnych od niepamiętnych czasów kuracji roślinnych najwyższą wartość posiadają metody umiejętnego stosowania roślin świeżych.

Opóźnienie w tym roku wiosny i lata sprawia, że typowo wiosenne rośliny dopiero teraz dochodzą do szczytu rozwoju, dzięki czemu klasyczne kuracje roślinne mogą być teraz w całej pełni zastosowane w celu odświeżenia oraz odmłodzenia wyczerpanego organizmu i wycieńczonych nerwów.

Wzmiankowane kuracje roślinne, które najlepiej przeprowadzać po zbadaniu zdrowia i pod kierunkiem lekarza, bywają trojakie:

1) najradykalniej działające dawki soku ziołowego;

2) dzikie jagody i zioła przyrządzane na surowo;

3) dzikie jagody i zioła gotowane.

Sposób przyrządzania soków jest łatwy: z usiekanych maszyną do mięsa surowych liści wyciska się sok przez rzadkie płótno. Sok używać świeży. *Dawki* (o ile lekarz nie przepisze inaczej): łyżeczka soku w łyżce miodu pszczelnego, soku owocowego lub portweinu, 2—5 razy dziennie przez 2—4 tygodnie.

Dieta podczas kuracji roślinnych musi być ściśle przestrzegana. Wykluczone pokarmy ciężko strawne, tłuste, ostre, wędliny, konserwy i t. p., również wzbroniona kawa, herbata, czekolada, alkohol, ciasta i białe pieczywo.

Zabiegi higjeniczne, wzmacniające działanie kuracji roślinnych, to ranne kąpiele powietrzno - słoneczne (od wschodu słońca do 8-ej rano), obmywanie ciała wodą chłodną (nie zimną), gimnastyka mięśniowa i oddechowa, możliwy ruch na świeżem powietrzu i sen przy otwartem oknie (regularne funkcje żołądka).

Dobór ziół zależnie od dolegliwości.

Przy łatwo psujących się zębach, wypadaniu włosów, przedwcześnie postarzałym wyglądzie, i t. p. — brodawnik mleczowaty, podbiał, szpinak, szczaw, pokrzywa, babka, przetacznik, podróżnik lek. W lecie uwzględnić przetwory z pełnego przemiału pszenicy, sałatę, szpinak, pory, buraki, owoce.

Przy łatwo psujących się zębach, wypadaniu włosów, kruchości paznokci i t. p. — skrzyp, a jako pożywienie szparagi i kasze jaglane (do żucia korzeń babki i bluszczu).

Przy schorzeniach płuc i dróg oddechowych — fiołki, krwawnik, aloes, biała szanta. Dieta bezsolna.

Przy wyrzutach skórnych — rzeżucha wodna, bratki, szczaw (o ile nerki zdrowe), brzozowe pączki. Zamiast miodu — sok z marchwi w ilości 2— 3 szklanek dziennie.

Przy wyczerpaniu nerwowem, zaniku energji, zniechęceniu, apatji, złym wyglądzie — podobnie jak przy anemji, ale z dodatkiem miodu szafranowego (wynik niezawodny). Jako dieta — pomidory, poziomki i herbata z kwiatu pomarańczowego.

Przy artretyzmie — skrzyp (począwszy od 10 kropli soku) z dodatkiem 1 ziarnka jałowcu, czarny bez, pietruszka, młode liście brzozy, jeżyny, jarzębina. Dieta uboga w białko (czyli mało mięs i nabiału).

Przy schorzeniach wątroby — marzanna, dzika cykorja, liście poziomek, głóg, berberys, sok rzodkwi czarnej (12 godzin po wyciśnięciu) z oliwą. Wykluczone ostre przyprawy, ocet, rośliny strączkowe, białko, jaja, kasze gryczane, wędliny, alkohol.

Innym typem nowoczesnego pielęgnowania zdrowia zapomocą dietetyki t. zw. energetycznej są potrawy roślinne przyrządzane normalnie, jednakowoż ze specjalnem uwzględnieniem ziół i jagód „dzikich".

Przyrządza się je:

jak sałaty surowe, drobno siekane, zaprawione cytryną i oliwą lub dowolnemi sosami;

jak jarzyny gotowane, np. szpinak lub marchew;

jak serki ziołowe do chleba[1]).

Do sałat używane są (oprócz sałaty zwyczajnej, szczypiorku i t. p.): lwi ząb, krwawnik, borek, szczaw, chmiel, portulak, nasturcja, fiołki-kwiaty, rapunkuł, rabarbar i inne.

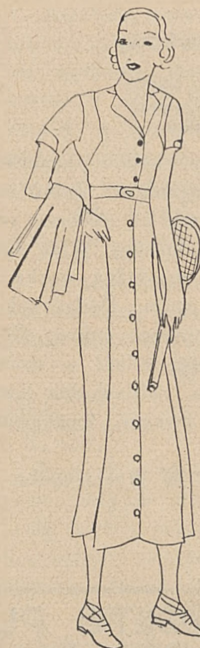
Na jarzynę, jak np. szpinak przyrządza się: lebiodę, liście mlecza żółtego (bez łodyg) trędownik, koniczynę czerwoną, podbiał, pokrzywę, kozią stopę i t. d.

Jako jarzyny duszone — korzenie dzwonków liljowych, pasternak.

Do serków ziołowych nadają się (oprócz rzodkiewki, szczypiorku, koperku, majeranku i t. p.) — krwawnik, warzęcha, rzeżucha, dzięgiel, szczaw.

Przy diecie regeneracyjnej każdego typu zalecany bywa specjalny napój ziołowy, działający wybitnie w kierunku wzmocnienia organizmu i ogólnej przemiany materji, już obecnie i w Polsce wytwarzany pod kierunkiem lekarskim p. n. „miodu ziołowego".

Oto pobieżny przegląd najcenniejszych dla zdrowia środków spożywczych, jakich nam *bezpłatnie dostarcza przyroda.*



Suknia sportowa z pelerynką
Model B. Hersego.

[1]) W Związku Pań Domu są adresy miejsc sprzedaży leczniczego chleba „Żywila", sporządzanego z pełnej mąki, ziół świeżych i miodu. Patrz ogłoszenie na III str. okładki.



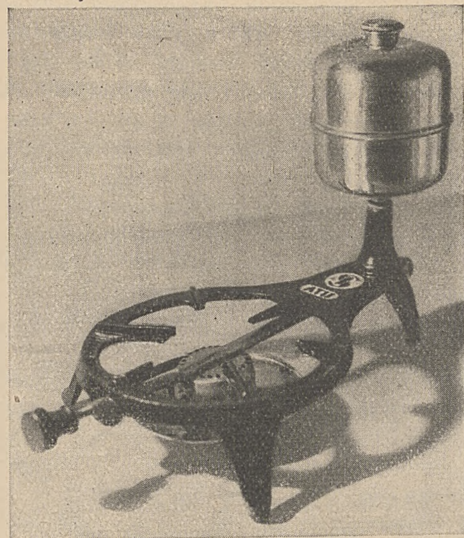
INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34 Nr. 37. KUCHENKA SPIRYTUSOWA „ATIS".

Wytwórca: Jan Serkowski i S-ka Akc. Warszawa, ul. Nowolipie 76/78.

Cena zł. 12.

Opis. Maszynka składa się z 4 części, któremi są: 1) palnik mosiężny, w kształcie czapeczki z drobnemi otworami opatrzony w kominek przymocowany do talerza; 2) gaźnik zamknięty od strony palnika mosiężnym korkiem śrubowym otwieranym do czyszczenia maszynki; z drugiej strony rurka zamknięta jest stożkiem regulatora płomienia; wewnątrz rurki znajduje się zwój siatki mosiężnej; 3) zbiornik mosiężny pojemności 0,8 litra opatrzony korkiem mosiężnym na łańcuszku; 4) podstawka żeliwna emaljowana lub sztancowana pokryta lakierem wytrzymałym na wysoką temperaturę.



Sposób użycia. Przed zapaleniem maszynki napełniamy zbiornik spirytusem i zamykamy korkiem. Po przeczekaniu kilku minut dla przesączenia się spirytusu przez zwój siatki odkręcamy nieco regulator, przyczem przez otwór gaźnikowy wypływa nieco spirytusu. Spirytus ten zapalamy i przed jego ostatecznem zagaśnięciem odkręcamy regulator w lewo na ćwierć obrotu. Wówczas maszynka zapala się. Największy płomień zyskujemy po trzech obrotach rączki. Aby kuchenkę zagasić, wystarczy przekręcić w prawą stronę rączkę regulatora.

Do przeczyszczenia maszynki odkręcamy przy pomocy klucza korek śrubowy, poczem zakładamy haczyk na tymże kluczu o siatkę wewnątrz rurki gaźnikowej, wyjmujemy ją i przepalamy w płomieniu spirytusowym. Wreszcie strącamy z niej pył utworzony. Przeczyszczamy wnętrze rurki i umieszczamy siatkę zpowrotem w gaźniku.

Zalety. 1. Maszynka „Atis" ogrzewa szybko i równomiernie, zużywając stosunkowo niedużo spirytusu.

2. Jest bezpieczna i łatwa w użyciu.
3. Jest niewywrotna, mocna i zajmuje niedużo miejsca.
4. Daje płomień niekopcący i niewydzielający swądu.
5. Daje płomień łatwy do regulowania.
6. Daje płomień mało wrażliwy na przewiewy.
7. Daje płomień niecofający się.
8. Jest łatwa i wygodna przy składaniu.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34. Nr. 46. SPOŻYWCZY SYROP ZIEMNIACZANY.

Wytwórca f-a „Lubań-Wronki". Przemysł ziemniaczany. S. A. Reprezentacja J. Mikołajewski. Warszawa, pl. Żelaznej Bramy 2.

Do nabycia w sklepach spożywczych.

Cena w hurcie za 1 kg. zł. 0.50 w detalu zł. 0,65—0,70.

Opis. Syrop ziemniaczany f-y „Lubań-Wronki" jest bardzo gęstą, przezroczystą, bezbarwną cieczą.

Wyniki badania. Syrop ziemniaczany jest produktem ubocznym przerobu ziemniaków na krochmal. Analiza chemiczna oczyszczonego syropu wykazuje: wody 20%, cukru gronowego 55%, dekstryn 25%, popiołu 0,13%, suchej substancji 80,2%.

Sposób użycia. Przy użytkowaniu syropu ziemniaczanego wyzyskujemy jego brak skłonności do krystalizacji, dzięki obecności dekstryn. Dlatego dodanie syropu ziemniaczanego w ilości $^1/_{10}$ części przeznaczonego cukru do cukierków i konfitur, t. zn. przetworów, zawierających duży procent cukru, zapobiega niepożądanemu zjawisku *scukrzenia.* Syrop ten można stosować także przy wypiekaniu pierników, jako częściowe zastępstwo miodu. W przetworach owocowych, o mniejszej ilości cukru np. w marmeladzie i dżemach, można zastąpić syropem $^1/_3$-cią część wyznaczonej ilości cukru.

Zalety. Cukier gronowy zawarty w syropie ziemniaczanym, jakkolwiek mniej słodki od cukru buraczanego, jest łatwo przyswajalny przez organizm i stanowi główną wartość syropu ziemniaczanego.

Uwagi. Przy zagęszczaniu przetworów dużą usługę może oddać płytka azbestowa lub „Regal" (Pani Domu Nr. 5 b. r.), które, umieszczone pod naczyniem na płomieniu gazowym lub węglowym, zapobiegają łatwemu przywieraniu do dna naczynia przetworów przyrządzanych z syropem.

Sprzedaż detaliczna syropu odbywa się w następujących sklepach:

B-cia Pakulscy — Bracka 22, Marszałkowska 110 i 57, Raszyńska 15.

B-cia Hirszfeld — Bielańska 5, Marszałkowska 141, Nowy Świat 27.

Z. Arrasz — Nowy Świat 58-a.

A. Godzjaszwili — sklep kawy i herbaty dawn. „Sirocco", Marszałkowska 81-b.

Spółkowa Hurtownia Mleczarsko-Jajczarska — Sienna 3.

Urbański — Zielna 12.

P. Kuryluk i Sp. Hala Mirowska 1.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Białej. Na zebraniu dn. 7. IV. odbył się konkurs sprawności gospodarczej, urządzony przez nauczycielkę gosp. domowego p. Polaczkównę łącznie z uczennicami Szkoły Gosp. z Bielska. 21 i 26 kwietnia odbyły się 2 godzinne lekcje pokazowe w Szkole Ogrodniczej w Białej, prowadzone przez nauczycielkę tejże szkoły p. Żurkównę. Tematem lekcji była hodowla kwiatów pokojowych i warzyw w ogrodzie. Szkoła Ogrodnicza w Białej udziela 10% zniżki członkiniom ZPD przy kupnie warzyw z ogrodu szkolnego, oraz chętnie widzi członkinie ZPD na pogadankach fachowych, urządzanych 2 razy na miesiąc. 25 kwietnia p. Nitschowa z Katowic wygłosiła w Białej odczyt p. t. Organizacja gospodarstwa domowego.

Oddział w Częstochowie. Dn. 29 kwietnia odbyło się zebranie organizacyjne wystawy Pokaz Gospodarstwa Domowego projektowanej na wrzesień r. b. Przyjęto następujący plan urządzenia wystawy[1]).

Dział I Nasze Instytucje

1. Związek Pań Domu
   Wykresy
   Mapa orjentacyjna
   Wydawnictwa
2. Instytut Gospodarstwa Domowego
   Przedmioty ocechowane
   Wydawnictwa
   Tablice
3. Pismo „Pani Domu"

Dział II Urządzenia i Sprzęty

4. Pokój mieszkalny (rodziny średniozamożnej)
   meble
   tkaniny
   lampy
   porcelana, szkło, ceramika
   roboty ręczne
   rośliny
5. Mieszkanie jednoizbowe (robotnicze)
   meble
   naczynia gospodarskie
6. Kuchnia małej rodziny
   meble
   sprzęty i naczynia kuchenne
7. Kuchnia większej rodziny
   meble
   sprzęty i naczynia kuchenne
8. Łazienka
   piec
   wanna
   inne meble
   sprzęty
   przybory toaletowe
   apteczka
9. Pralnia
   meble
   naczynia
   piec

Dział III Odżywianie

10. Tablice, wykresy
11. Przetwórstwo mleczne, owocowe i jarzynowe
12. Urządzenia wodociągowe
13. Stoiska firm spożywców

Dział IV Różne

14. Państw. Monopol Spirytusowy
15. T-wo Regjonalne
16. Sejmik i Miasto
17. Fabryki Włókiennicze
18. Fabryki Szkła i Porcelany
19. Włóczki Trójkąt w Kole
20. Elektrownia
21. „Społem"
22. Radjon
23. Fabryka Naczyń Kuchennych
24. T-wo Wyd. „Bluszcz"
25. Szkoły Zawodowe Żeńskie

Część teoretyczna i propagandowa

1. Konkurs robót ręcznych
2. Pogadanki na wystawie z działu zakupów, gotowania, sprzątania, higjeny i t. p.
3. Pokazy praktyczne (jednolekcjowe) z dziedziny towaroznawstwa, gotowania i sprzątania dla pań domu i pomocnic.

Oddział w Częstochowie w dniach 4 i 6 kwietnia r.b. urządził: kurs sprzątania — p. Dębska, nauczycielka ze szkoły zawodowej; 10 i 11 kwietnia kurs pieczenia ciast — p. Zielińska; 5 kwietnia pogadankę — Wrażenia ze zjazdu delegatek w Warszawie—p. Krzykalska i 26 kwietnia dyskusję O popieraniu wytwórczości krajowej.

Oddział w Kosowie. Dn. 7 maja zamiast zebrania członkowskiego urządzono konkurs najbardziej pomysłowego nakrycia do stołu. Pokaz zgromadził około 70 osób, poczem nastąpiła bardzo udana herbatka towarzyska. Dn. 7 maja dr. Tarnawski wygłosił pogadankę O witaminach.

Oddział w Krakowie co tydzień urządza zebrania towarzyskie z pogadankami i pokazem robót włóczkowych. Oddział przygotowuje program z zakresu gospodarstwa domowego dla uczennic gimnazjalnych. Odbyła się wycieczka członkiń na Zjazd towarzyski Zw. P. D. do Katowic. Oddział krakowski rozpoczął pracę nad organizacją gospodarczą szerokich mas kobiet z przedmieści. Zawiązano pierwsze koło, liczące 40 członkiń z wkładką 20 gr. miesięcznie od osoby. Praca polega na pogadankach i odpowiedziach na kwestjonarjusze. Zebrania koła odbywają się co tydzień. Są urozmaicane lekcjami robót włóczkowych. Lekcje te prowadzą członkinie.

Na 2 zebraniach Oddziału wygłoszono 2 referaty: Dowóz mleka do miast, — dr. Bieł, dyrektor zakładu dla badania środków spożywczych i Pamiętnik autentyczny 13-letniej dziewczynki — prof. psychologji p. Kapplowa. Po referatach wywiązała się ożywiona dyskusja.

Oddział we Lwowie. Od lutego wygłoszono następujące pogadanki na zebraniach członkiń: O prawach kobiety w rodzinie — dr. Karpuszko, O zafałszowaniu produktów spożywczych — p. Oprzędkiewiczowa, O higjenie skóry i Kultura ciała — p. Hojnacka, O technologji naczyń kuchennych — prof. Ciesielska. Urządzono trzydniowy kurs robót szydełkowych, w którym uczestniczyło 11 pań. Odbyła się herbatka towarzyska w lokalu Związku.

Wycieczki odbyto do kuchni restauracyjnej i kawiarnianej w hotelu George'a i do Gazowni Miejskiej.

Kursy. Odbył się dwudniowy pokaz gotowania potraw postnych, dwudniowy kurs przystawek wykwintnych i sosów, dwudniowy kurs pieczenia i dekorowania ciast

[1]) Zarząd Główny uznał plan ów za bardzo interesujący i dobrze opracowany. Podajemy go do wiadomości Oddziałów jako wzór przy urządzaniu podobnych imprez.

wielkanocnych oraz dwa pokazy pieczenia ciast i gotowania na gazie potraw 10 minutowych, urządzone staraniem Gazowni Miejskiej. Dn. 16 maja odbył się pokaz gotowania letniego przy użyciu dogotowywacza. Demonstrowano zarówno sposób używania jak i sporządzania dogotowywacza tanim kosztem. Urządzono dwudniowy kurs legumin sezonowych; p. Helena Wolska wygłosiła odczyt: Artystyczne roboty ręczne w nowoczesnem wnętrzu mieszkaniowem.

Jak i ubiegłych lat Oddział bierze udział w Targach Wschodnich. Stoisko ZPD obejmuje wzorowy pokój dla niemowlęcia wraz z kompletną wyprawką, dział gospodarczy, dział wydawnictw gospodarskich i wychowanie dzieci. Członkinie Związku mają stałe dyżury w stoisku celem udzielania informacji zwiedzającym.

Oddział w Sosnowcu zmienił adres, obecnie mieści się przy ul. 3-go Maja 25. Urządzono cykl 6 odczytowy ogrodniczy, na który uczęszczały 32 panie, oraz 3 dniowy kurs ciast wielkanocnych. Dn. 4 maja rozpoczęto 3 kursy trykotarstwa i robót szydełkowych w Sosnowcu i w Będzinie. Odbył się pokaz gotowania na maszynce Emes i pieczenia w prodige'u oraz pokaz 100 kalorycznych porcji produktów spożywczych (p. Sołtysińska, nauczycielka szkoły gosp. w Sosnowcu). Pokazano i objaśniono tablicę „racji dziennej" dla uczennicy tejże szkoły z uwzględnieniem odpowiednich ilości składników odżywczych i kalorji.

Oddział w Zakopanem zorganizowany został 19 maja. Zapisało się 30 pań. Na przewodniczącą powołano p. Jadwigę Szubertową, na sekretarkę p. B. Piotrowską.

STOWARZYSZENIA ZAPRZYJAŹNIONE

SEKCJA GOSPODARSTWA DOMOWEGO ŚLĄSKIEGO KOŁA NAUKOWEJ ORGANIZACJI W KATOWICACH

W dniach 25 i 26 maja odbył się w Katowicach Ogólnopolski Towarzyski Zjazd Pań Domu z licznym udziałem pań przybyłych z Baranowicz, Będzina, Białej, Bielska, Cieszyna, Częstochowy, Dzięgielowa, Kielc, Koniecpola, Krakowa, Lwowa, Łodzi, Radomia, Siemianowic, Sosnowca, Starogardu, Tczewa, Ustronia, Warszawy, Wisły, Zakopanego.

Zjazd otworzyła p. K. Nitschowa, przewodnicząca Sekcji Gospodarstwa Domowego Śląskiego Koła Naukowej Organizacji; przemówienie to umieszczamy niżej. Imieniem Prezydjum m. Katowic Zjazd powitał p. dr. Wiktor. Przewodniczyła obradom p. I. Mandukowa.

Na Zjeździe referat p. t. „Instytut Gospodarstwa Domowego i jego znaczenie dla każdej pani domu" wygłosiła p. J. Huberowa z Warszawy, o piśmie „Pani domu" mówiła p. Szczepańska z Katowic, o zakładaniu rad okręgowych ZPD — p. Feldmanowa z Krakowa.

Katowicki Zjazd Towarzyski uchwalił co następuje:

1) Zjazd uchwala gorący protest przeciwko wszelkim zakusom na polskość Górnego Śląska i postanawia wspierać w tej walce o polskość Śląska miejscowe panie domu zawsze moralnie, a także czynnie, gdyby tego było potrzeba.

2) W uznaniu wagi i konieczności pracy Instytutu Gospodarstwa Domowego panie domu zebrane w Katowicach postanawiają popierać w handlu przedewszystkiem wyroby cechowane przez I. G. D. Równocześnie apelują



Zespół Siemianowicki w oryginalnych strojach śląskich. W grupie środkowej, z prawej strony kompozytorka p. Mendlowa, organizatorka tańców i pieśni śląskich; obok ze zwojem nut — p. Tymieniecka, odtwórczyni pieśni śląskich.

do wytwórców, aby zaznajomili się z działalnością i znaczeniem IGD, gdyż w handlu solidarnie będziemy popierać i żądać wyrobów cechowanych (wnioski Sekcji Gosp. Dom. Śląskiego Koła Nauk. Organ.).

3) Zjazd wzywa wszystkie kobiety do prenumerowania pisma PANI DOMU jako jedynego pisma zawodowego gospodyni w Polsce (wniosek p. Szczepańskiej).

4) Zjazd prosi Zarząd Główny ZPD o wypracowanie regulaminu rad okręgowych przy uwzględnieniu jako siedziby rad miast większych, np. wojewódzkich, w każdym razie siedziby silniejszych, lepiej wyposażonych Oddziałów Związku (wniosek p. Nitschowej).

5) Zjazd wyraża życzenie, aby Zarząd Główny jak najczęściej zabierał głos w sprawie jak najszerszego uwzględniania w programach szkół żeńskich nauki gospodarstwa domowego (wniosek p. Zechenterowej).

6) Zjazd prosi Instytut Gospodarstwa Domowego o opracowanie norm żywnościowych dla uczącej się młodzieży, podanych w normach łatwych do obliczeń (wniosek p. Obrąpalskiej).

Zjazd ożywiły ogromnie wycieczki na Targi Katowickie, do Chorzowa, Królewskiej Huty, do Muzeum Śląskiego, wreszcie wspólne posiłki, wieczór w teatrze i piękny raut, urozmaicony śpiewami i tańcami śląskiemi.

Zamykając Zjazd, p. Mandukowa zaznaczyła, że kwestją czasu jest utworzenie Oddziału ZPD na terenie Śląska, gdyż — podobnie jak Ślązaczki życzą sobie współpracy z naszą organizacją na terenie całego kraju — podobnie i Związek P. D. pragnie objąć swą siecią cały kraj, łącznie ze Ślązaczkami. Jednością silne, będziemy mogły zapewnić pracy naszej jednolitość, większy rozpęd i dalsze zdobycze dla pożytku rodziny polskiej.

PRZEMÓWIENIE POWITALNE p. K. NITSCHOWEJ NA OTWARCIU ZJAZDU W KATOWICACH

Różne były powody, które ośmieliły nas do urządzenia Zjazdu w chwili kryzysu, kiedy każda z nas musi unikać budżetem nieprzewidzianych wydatków. A jednak powody wydawały nam się dość ważne, by i was i siebie narazić na taką pozorną niekonsekwencję. Wezwałyśmy was do tego przemysłowego serca Polski właśnie w takiej chwili, kiedy stają nasze kopalnie i kiedy przestają dymić nasze kominy, w chwili kiedy w oczy każdej gospodyni śląskiej zagląda troska dnia codziennego, w chwili kiedy twardo stać potrzeba, aby się nie załamać. Wezwałyśmy was w imię szlachetnej solidarności kobiecej, aby oprzeć się na waszej dłoni przyjaznej i aby odczuć wasze uczucie serdeczne, pokrzepić się niem i wzmocnić. Chcemy wam pokazać cząstkę tej naszej krainy piastowej, wzbudzić w was zainteresowanie, rozmiłować was w tym ośrodku ciężkiej, twardej, gigantycznej nieraz pracy ludzkiej. Chcemy tu przykuć wasze serca i rozbudzić pełną świadomość wartości i przynależności Śląska do Polski, aby jeżeli kiedykolwiek zły sąsiad ośmieli się wyciągnąć ku nam łapę drapieżną, Śląsk był wam tak drogi, tak bliski, taki swój jak jest dla nas, którzy tutaj mieszkamy. pracujemy i ukochaliśmy go gorąco, abyście go zawsze razem z nami bronili.

Po drugie uważamy, że Związek nasz właśnie w czasie kryzysu ma szczególną wartość i wagę dla każdej pani domu, dla każdej gospodyni, czy z pałaców, czy z chaty i że dziś właśnie jest moment, kiedy rozbudowa i propaganda Związku jest poprostu potrzebą społeczną. Im ciężej pracować każdej z nas, pań domu, im bardziej gospodarowanie nasze oparte być musi na ścisłej kalkulacji, tem bardziej potrzebna nam jest pomoc i rada kompetentna osób fachowych, której udzielić nam może Związek Pań Domu. To też dzisiejsze zebranie zwołałyśmy pod hasłem „Kompetentna rada potrzebna „pani domu".

Placówki naszej pracy jak np. Instytut Gospodarstwa Domowego, niedość są znane tutejszym kołom wytwórców i przemysłowców, przez co tracą niepomiernie na praktycznem znaczeniu dla nas. Właśnie tutaj, w sercu przemysłu polskiego trzeba, żeby raz jasno była postawiona ta kwestja. Niech się dowiedzą wytwórcy, że taka instytucja pracuje dla nas, pań domu, a my solidarnie chcemy z owoców tej pracy korzystać i działalność Instytutu jak najszczerzej popierać. Cecha Instytutu chroni nas przed wyrobem złym i daje nam rękojmię, że kupowany produkt jest nasz, krajowy. Jednakże wysiłek tego Instytutu tylko wtedy będzie celowy, jeśli obejmie on wszystkie działy przemysłu, dostarczającego nam, paniom domu, swoje wyroby, i dlatego musimy uświadomić jej znaczenie i konieczność szerokim kołom wytwórczości! To jest drugi cel naszego zjazdu.

Wreszcie przez nawiązanie osobistego poprostu kontaktu między Oddziałami Związku pragniemy wzmocnić i ożywić naszą działalność. Powołanie do życia regulaminem Zarządu Głównego przewidzianych rad okręgowych da nam ciekawe nowe możliwości. Nasz Związek właśnie w czasach kryzysu zobowiązany do usilnej gospodarczej pracy dla kraju, musi zatoczyć jak najszersze kręgi. Nasze usiłowania uzdrowienia tej najdrobniejszej, ale podstawowej komórki ekonomji społecznej, gospodarstwa domowego, powinny objąć jak najwięcej z tych 5 miljonów domowych gospodarstw polskich, o których tyle razy mówiliśmy, a z których tylko 4 na tysiąc udało nam się zorganizować.

Nie ostatnim naszym celem było także zbliżenie szerokich kół naszych członkiń z naszą pracą i zawiązanie serdeczniejszych węzłów współpracy. Od zjazdu 1930 r. jeżdżą na zebrania Delegatek w Warszawie z konieczności panie już wciągnięte w prace Związku, osoby uprawomocnione do odpowiedzialnych głosowań i poważnych posunięć w naszym Związku. Dzisiaj zaś zebrały się te panie domu, które osobiście zainteresowały się sprawami przez nas propagowanemi, bez względu na to, czy weszły już w krąg pracy Związku, czy nie. Mam nadzieję, że Zjazd przyniesie nowe siły do pracy i przyciągnie panie, które zechcą podzielić nasze trudy i usiłowania.

W naszem społeczeństwie popełnia się stale jeden błąd, który na ostatniem zebraniu w Warszawie był omawiany: te same panie pracują w kilku stowarzyszeniach, nad siły nieraz i ze stratą dla sprawy, a inne panie nie pracują wcale. Dzisiaj jest taki moment, że praca stała się obowiązkiem i koniecznością, nie wolno pozostać bezczynną. Ale wiele pań nie może znaleźć drogi dojścia do tej pracy, a także obawia się, że nie mając rutyny, gorzej będą się wywiązywały ze swych zadań. „Ach niech one sobie robią, takie zapalone i chętne, a może

nawet zazdrosne o swą pracę!" Otóż dzisiaj mam wrażenie, że i w tym kierunku powinnyśmy się wypowiedzieć i zwerbować jak najwięcej nowych ochotnych sił do pracy.

Stajcie do szeregu, drogie panie. Gdzież się garnąć w czasie kryzysu ekonomicznego jak nie pod sztandar Związku, pracującego nad ekonomicznem podniesieniem domu, rodziny, a więc kraju. Niech te śląskie panie, które jeszcze nie pracują z nami, a dzisiaj widzą, że nasze poczynania to nie borykanie się drobnej garstki, ale wielka, celowa, rzetelna praca polskiej kobiety, wstąpią w nasze szeregi i przyczynią się do tego, aby Związek stutysięczną rzeszą mógł pracować owocnie dla dobra kraju.

WYTWÓRCZOŚĆ RODZIMA PIĘKNA I TANIA



Poza sukniami na wystawie znajdywała się pięknie ozdobiona bielizna, poduszki haftowane, serwety. W głębi sukienki dziecinne i kompozycje modeli.

Takie hasło miała tegoroczna Zbiorowa Wystawa Prac Uczenic Szkół Zawodowych, zorganizowana w końcu maja r. b. w gmachu Państwowego Seminarjum Nauczycielek Rzemiosł w Warszawie na Górnośląskiej 18.

Celem dostosowania wytwórczości do warunków chwili przygotowywanie eksponatów na wystawę miało pobudzić uczenice do:

1) stosowania materjałów wyłącznie pochodzenia krajowego i dotąd nie wyzyskanych przy produkcji danych przedmiotów;

2) stosowania nowych technik lub umiejętnego zastosowania dawniejszych;

3) wydobycia wartości estetycznych najprostszemi drogami, wynikającemi z materjału i techniki;

4) uzyskania pożądanego wyniku z oszczędnością czasu, najwyżej 24 godzin na wykonanie eksponatu, przy cenie, nie przekraczającej 25 zł.

Racjonalność wytycznych nie wymaga komentarzy, co zaś dotyczy wystawy — to eksponaty mówiły same za siebie, chlubnie świadcząc o wielkiej pomysłowości uczenic w zastosowaniu materjałów, krojów, ściegów rzeczywiście efektownych, a szybkich w robocie. Zgromadzenie prac ze szkół zawodowych rozsianych po całym kraju uwypukliło charakterystyczne dla danej okolicy traktowanie materjałów i ornamentyki.

Płótna różnego gatunku i koloru przeważały wśród materjałów stosowanych do sukien, obrusów, serwet i t. d. Jest to bezwątpienia materjał obecnie najmodniejszy i na lato najbardziej odpowiedni. Szereg modeli było zaopatrzonych w kartki z wyliczeniem ceny materjału, dodatków i robocizny; było to uprzedzenie wątpliwości, nasuwających się przy oglądaniu eksponatów, czy rzeczywiście uwzględnione są wszystkie koszty wystawionego modelu.

Zwiedzający byli zdumieni wynikiem wystawy, której myśl przewodnia „Wytwórczość rodzima, piękna i tania" została tak świetnie urzeczywistniona.

WYKSZTAŁCENIE GOSPODARCZE DZIEWCZĄT.

Zawody gospodarcze dla dziewcząt są i będą zawsze korzystne. Dają one kobiecie umiejętność pracy w domu i możność zarobkowania w samodzielnych warunkach.

Praktyczne kursy dla dziewcząt z ukończoną 7-mioklasową szkołą powszechną otwiera znana Żeńska Szkoła Mleczarsko-Serowarska w Szafarni. Kurs maślarsko-serowarski trwa 11 miesięcy i zaczyna się 20-go sierpnia. Kurs gospodarczy także 11-miesięczny zaczyna się 15-go października. Nauka bezpłatna. Przy szkole tani internat w doskonałych warunkach zdrowotnych i kulturalnych.

Informacyj udziela Dyrekcja Żeńskiej Szkoły Mleczarsko-Serowarskiej Szafarnia, poczta Golub, Pomorze.

Wyszkolone pracownice, umiejące obchodzić się z mlekiem przy sprzedaży i przerobie, mogące pracować w spółdzielniach mleczarskich, znające się na higjenie obory, będą pożądane wobec wejścia w życie ustawy nabiałowej. Jest to dobre pole pracy dla kobiet.



Komplet: Kostjum z płótna szarego, ozdobiony naszyciami kremowem i czarnem oraz guzikami drewnianemi i takiż kapelusz, torebka oraz naszyjnik (drewniany). Z Wystawy Prac Uczenic Szkół Zawodowych.

WAŻNE TEMATY JUŻ OMAWIANE.

№ 7/1931: Odżywianie na wycieczkach. Syropy owocowe bez gotowania. To i owo na lato (napoje chłodzące, nowe potrawy, ziółka) i t. d.

№ 5/1932: Gimnastyka. Z higjeny osobistej (zapobieganie poceniu się). Rola i przyrządzanie warzyw. Strój czy ubranie.

№ 6/1932: Rola i przyrządzanie warzyw.

№ 7/1932: Cera latem. Spody pod suknie. Owoce i ich przetwory. Picie wody na wycieczkach. Walka z pożarem w mieszkaniu. Jadłospisy na lipiec. Przepisy.

Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „PANI DOMU" na konto w P. K. O. Nr. 7.740 zł. 1. — Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2. — Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

LIPCOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

6-go, godz. 17.15: p. Marja Chmieleńska — Mały dom własny.

13-go, godz. 17.15: p. Stanisława Adamowiczowa — Gdzie jesteśmy i gdzie być powinnyśmy na terenie międzynarodowym.

20-go, godz. 17.15: p. Wanda Pełczyńska (transmisja z Wilna) — Współżycie dzieci.

28-go, godz. 17.15: p. red. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

W każdy dzień powszedni, godz. 7.55

nadawana jest 3-minutowa „Chwilka gospodarstwa domowego", której prowadzenie zostało powierzone Związkowi Pań Domu.

WŁAŚCIWY SPOSÓB OSZCZĘDZANIA.

Każda gospodyni stara się dziś w swem gospodarstwie przeprowadzić jaknajdalej idące oszczędności. Musi być jednak bardzo przytem ostrożna, gdyż często tani towar okazuje się bardzo kosztownym w użyciu. Do takich artykułów należy w pierwszym rzędzie mydło. Mydło tanie, lecz mało wydajne i posiadające niewłaściwe składniki może wyrządzić wiele szkody. Mydło Jeleń Schicht, wyrabiane z najlepszych surowców, jest bardzo wydajne, a przez to naprawdę tanie.

MYDŁA CECHOWANE PRZEZ INST. GOSP. DOM.

Adamczewskiego mydło do prania „Z wieżą"
Adamczewskiego mydło do prania „Z wieżą" perfumowane
Kołłontaya mydło do prania „Z pralką"
„Społem" mydło do prania.

Objaśnienie wzoru haftu dołączonego dla prenumeratorek.

Załączony do tego zeszytu wzór Nr. 2 ludowego haftu wielkopolskiego nadaje się specjalnie do haftu na markizecie białą, lśniącą, miękką bawełną.

Wzór ów dwukrotnie powiększony daje prześliczny motyw na kapy lub story.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

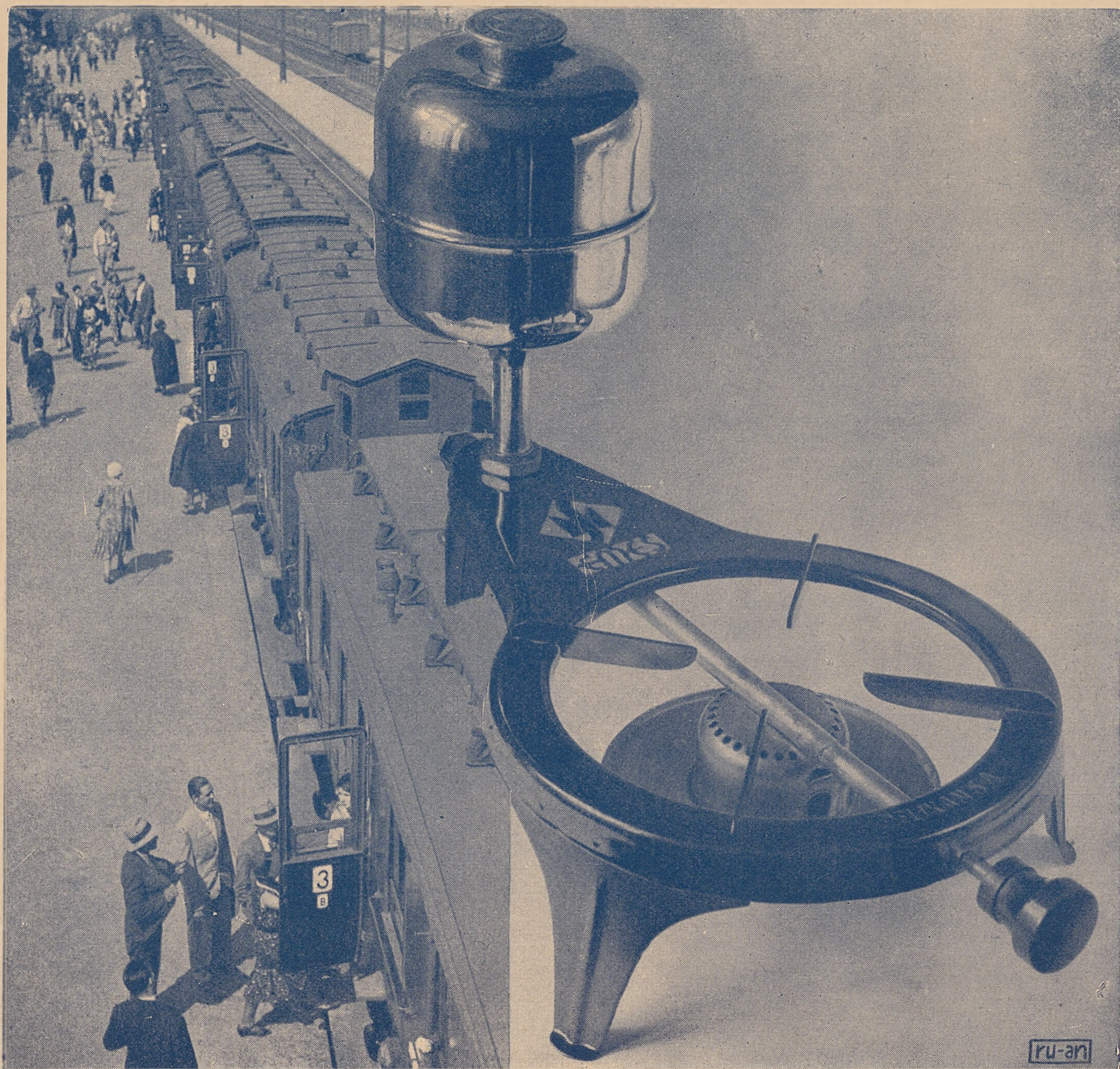
Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie I. Szumlakowskiej. Redaktorka: Marya Romanowa

3456. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

prosimy o wpłacanie zaległej prenumeraty za I półrocze i przedpłaty na półrocze II.

EMES NA LETNISKA!



KUCHENKA „EMES“ I ZAPAS DENATURATU W BLASZANCE

znakomicie rozwiązują problemat prowadzenia gospodarstwa na letnisku